

# 4月 こんだてひょう

令和7年度

おはしは毎日持参するようご協力をお願いします

流山市立鰐ヶ崎小学校

日 に ち	こんだてめい			あか	みどり	きいろ	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)
	ごはん パン めん	おかず デザート	おもにからだをつくる もとになる		おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる	おもにエネルギーの もとになる		脂質(g)
9 水	むぎ 麦入りごはん	とりにく 鶏肉の香味焼き ひじきのマリネ とうにくじか 豆乳仕立てのみそ汁 マスクットゼリー	ぎゅうにゅう とりにくひじき ぶたにく あぶらあげ みそ とうにゅう	にんにく しょうが ねぎ にんじん きゅうり コーン ごぼう だいこん はくさい	こめ むぎ さとう サラダあぶら じゃ がいも	625	25.4 21.5 3.1	
11 金	むぎ 麦入りごはん	ししゃもフライ ゆかり和え にく 肉じゃが	ぎゅうにゅう ぶたにく	キャベツ にんじん もやし きゅうり たまねぎ いんげん	こめ むぎ だいすあぶら サラダあぶら じゃがいも さとう	647	24.1 20.2 2.3	
14 月	むぎ ねぎ塩豚丼	こにゃく海藻サラダ だいこんのみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ みそ	ねぎ にんにく もやし レモン キャベツ きゅうり にんじん えのきたけ だいこん こまつな	こめ むぎ ごまあぶら いりごま さとう すりごま じゃがいも	613	26.8 22.4 3.1	
15 火	むぎ 麦入りごはん	いわしのさんかき にんじんと小松菜のごま和え けんちん汁 晩柑	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	ねぎ しょうが にんじん こまつな もやし コーン ごぼう だいこん えのきたけ ほうれんそう ばんかん	こめ むぎ でんぶん いりごま すりごま ねりごま サラダあぶら さとう ごまあぶら さといも	606	26.3 22 2.6	
16 水	きなこトースト	ブロッコリーサラダ 米粉のシチュー	ぎゅうにゅう きなこ とりにく スキムミルク	ブロッコリー コーン にんじん たまねぎ	パン パター マーガリン さとう サラダあぶら じゃがいも こめこ クリーム	663	24.2 29.5 2.6	
17 木	むぎ 麦入りごはん	さばのピリ辛焼き きんぴらごぼう たまねぎと生揚げのみそ汁	ぎゅうにゅう さば さつまあげ ぶたにく なまあげ わかめ みそ	しょうが にんにく たまねぎ りんご にんじん ごぼう いんげん も やし ねぎ こまつな	こめ むぎ さとう いりごま サラダあぶら	615	28.2 23.4 2.3	
18 金	ながれやま 流山みりんナポリタン	流山みりん給食 キャベツのスープ てづくり手作りにんじんケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウィンナー とうにゅう わかめ	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ビーマン キャベツ コーン しめじ	スパゲティ サラダあぶら こむぎこ さとう	638	21.7 23.5 1.8	
21 月	むぎ 麦入りごはん	とり 鶏の唐揚げ 磯香和え わかめとえのきのすまし汁 お祝いいちごゼリー	ぎゅうにゅう とりにく のり とうふ かまぼこ わかめ	しょうが ほうれんそう にんじん もやし だいこん えのきたけ こまつな ねぎ	こめ むぎ でんぶん だいすあぶら さとう ゼリー	654	24.9 21.8 2.5	
22 火	ポークカレーライス	ほうれんそうとベーコンのソテー フルーツあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご しめじ ほうれんそう もやし みかん パイん とうとう	こめ むぎ じゃがいも サラダあぶら こむぎこ さとう	688	19.9 20.3 1.7	
23 水	ピザドッグ	コールスローサラダ ポトフ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ ぶたにく ウインナー	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン ビーマン キャ ベツ きゅうり だいこん	パン サラダあぶら さとう じゃがいも	612	25.6 25.9 2.7	
24 木	わかめごはん	さわらのたつた揚げ 切り干し大根の煮物 なめこのみそ汁	ぎゅうにゅう わかめ さわら さつまあげ あぶらあげ とうふ みそ	しょうが きりぼし大いこ いんげん にんじん なめこ ねぎ こまつな	こめ いりごま でんぶん だいすあぶら サラダあぶら さとう	609	24.2 20.1 3.1	
25 金	こくとう 黒糖パン	手作りとうふハンバーグ もやしとコーンのソテー スコッチブロス	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とうにゅう とりにく ひこまめ	たまねぎ コーン もやし こまつな にんじん かぶ	パン パンこ サラダあぶら じゃがいも おおむぎ	657	29.8 21.4 3.1	
28 月	マー婆ー丼	給食で世界旅行「中華人民共和国」 チンゲンサイの中華和え 春雨スープ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく とりにく	たけのこ にんじん ねぎ しいたけ にんにく しょうが チンゲンサイ もやし キャベツ	こめ むぎ さとう サラダあぶら ごまあぶら でんぶん すりごま はるさめ	643	24 20.7 2.5	
30 水	たけのこご飯	おはなし給食 「ふしぎなたけのこ」 きびなごのカリカリフライ キャベツのたくあん和え 豚汁	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ	たけのこ キャベツ きゅうり にんじん ごぼう だいこん ねぎ	こめ むぎ さとう だいすあぶら いりごま サラダあぶら じゃがいも	602	22.8 21.9 2.6	
※1年生の給食は、4月21日(月)より始まります。 ※こんだて表に記載の栄養価は、学年(3・4年生)の数値です。 ※材料等の都合により献立の一部を変更する場合がありますのでご了承下さい。 ※病気等を理由に、連続する5日以上給食の提供が不要となる場合、給食の提供の停止を希望する日の3日前まで(休日を除く)に、担任までご連絡ください。							今月の平均栄養価	633 24.8 22.4 2.5
							学校給食摂取基準	650 27.6 21.6 2.0